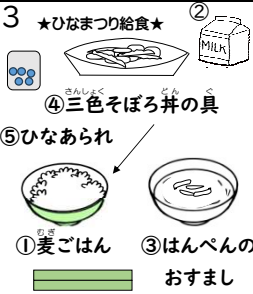
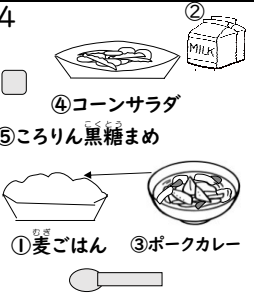
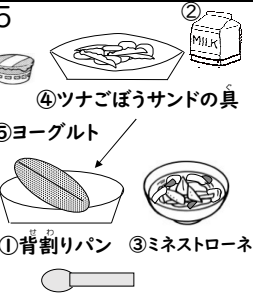
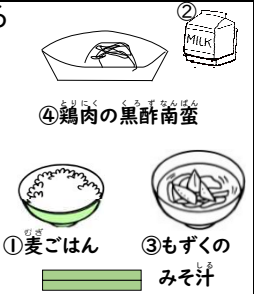
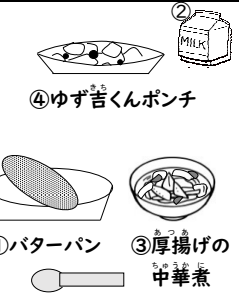
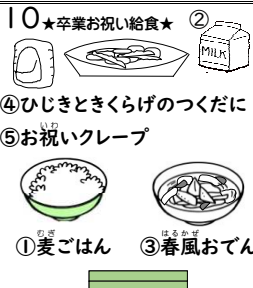
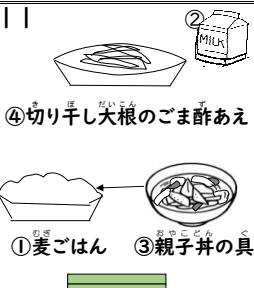
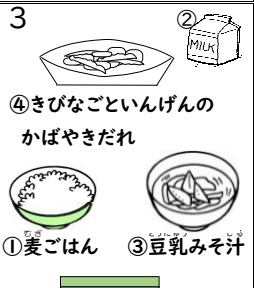
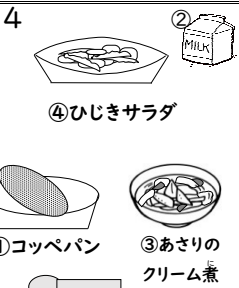




3月 献立予定表 (前半)



曾於市学校給食センター

令和6年度 B献立(中学校)		曾於市学校給食センター										
曜日		月		火		水		木		金		
こんだて名 (はいぜん図)		3 ★ひなまつり給食★ 		4 		5 		6 		7 		
		エネルギー(kcal)	小	636	26.0	646	24.4	642	27.5	667	24.4	607
たんぱく質(g)		中	770	31.4	835	31.9	794	33.6	820	32.5	777	32.6
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③いとより すけそうだら どうふ、あぶらあげ④とりにく たまご		③ぶたにく だいず ⑤だいず		③とりにく レッドキドニー ④まぐろあぶらづけ		③あつあげ みそ ④とりにく		③ぶたにく あつあげ ④とうにゅう		
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ⑤のり		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③チーズ ⑤ヨーグルト		②ぎゅうにゅう ③もずく		②ぎゅうにゅう		
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④にんじん		③にんじん		③にんじん トマト ④パセリ		③にんじん はねぎ ④にんじん		③にんじん こまつな		
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ④えだめめ しょうが		③たまねぎ にんにく しょうが りんご グリンピース ④キャベツ きゅうり コーン レモン		③たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ④ごぼう コーン		③だいこん たまねぎ えのきたけ ④たまねぎ きゅうり		③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ④みかん パイン もも ゆず		
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ わぎ③でんぶん さとう やまいも ④さとう でんぶん ⑤もちごめ さとう		①こめ わぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤くろざとう		①せわりパン ③じゃがいも マカロニ		①こめ わぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう		③でんぶん ④さとう はちみつ		
	6群 脂質	③あぶら ごまあぶら ④あぶら		④あぶら		④ノンエッグマヨネーズ		④あぶら ごま		③ごまあぶら		
調味料・その他		③醤油 塩 酒 かつお節だし ④醤油 みりん ⑤醤油		③赤ワイン カレー粉 カレールウ ケチャップ ④酢 塩 しょう 醤油		③鶏がらスープ 塩 しょう 醤油④みりん 醤油		③煮干しだし ④黒酢 醤油 酒 みりん		③鶏がらスープ 塩 しょう 酒 オイス ターソース 醤油		
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜・いも・果物		魚・大豆製品・緑黄色野菜		卵・海藻・種実		乳製品・緑黄色野菜・果物		小魚・海藻・種実		
メモ		3月3日 ひなまつり 今日は、ひなまつりの行事食を提供します。 ひなあられは、少しずつ口に入れよくかんで食べてくださいね。		よくかんで食べると、歯やあごがじょうぶになるほかに、頭の働きをよくしたり、消化を助けたりなど、体にとってよいことがたくさんあります。 		ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、消化・吸収されない栄養素ですが、腸内でいい菌を増やして、腸のはたらきを活発にしてくれます。 		みなさんは、正しく配膳ができていますか? ごはんが左、汁物は右になるようお皿を置いてありますか? お箸の向きも確認して、正しい食事マナーを心がけましょう。 		みなさんおなじみの「ゆず吉くん」は、曾於市特産のゆず果汁とハチミツ・砂糖などで作られた清涼飲料です。今日は、ゆず吉くんをフルーツポンチのシロップとしてフルーツポンチを調理しました。 		
こんだて名 (はいぜん図)		10 ★卒業祝い給食★ 		11 		12		13 		14 		
		エネルギー(kcal)	小	597	25.5	625	26.5	613	26.3	604	26.8	
たんぱく質(g)		中	848	32.5	773	32.3	755	31.9	759	33.2		
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ ちくわ ⑤とうにゅう だいず		③とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ		卒業式  「食べることは 生きること」 食べ物は体を作り、命を守る大切なものです。 卒業してからでも、食べることをおろそかにせず、大切に考えられる人でいてください。 9年間ありがとう! 		③あぶらあげ どうふ とうにゅう みそ		③とりにく あさり		
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし ひじき		②ぎゅうにゅう				②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ④ひじき				
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん なばな		③にんじん はねぎ				③はねぎ にんじん		③にんじん ブロッコリー		
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにやく ④きくらげ ⑤いちご レモン		③たまねぎ えのきたけ しいたけ ④きりばしだいこん きゅうり コーン				④さやいんげん ③たまねぎ しめじ キャベツ ④しょうが		④ピーマン ③たまねぎ しめじ ④きゅうり コーン		
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ わぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ⑤さとう でんぶん こめこ		①こめ わぎ ③でんぶん ④さとう				①こめ わぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう		①コッペパン ③こめこ じゃがいも ④さとう		
	6群 脂質	④ごま あぶら ⑤あぶら		④あぶら ごま				④あぶら ごま		③バター ④アーモンド オリーブオイル		
調味料・その他		③醤油 酒 みりん かつお節だし④醤油 酢		③かつお節だし 醤油 みりん 酒④醤油 酢 塩				③煮干しだし ④醤油 みりん 酒		③鶏がらスープ 塩 しょう ④醤油 酢		
ぜひご家庭で!		卵・緑黄色野菜・淡色野菜		乳製品・小魚・緑黄色野菜				肉・乳製品・淡色野菜		魚・豆製品・果物		
メモ		3月12日は、卒業式。今日は、3年生の卒業にお祝いの気持ちを持って、お祝いデザートがついています。いちごソースが入ったクレープをいただきながら、みなさんで3年生の卒業をお祝いしましょう。 		切り干し大根 細長く切った大根を干して乾燥させて作られます。今日は切り干し大根を使い甘酢あえを作りました。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。		きびなご 鹿児島を代表する小魚で、昔からさしみにして酢みそで食べられていますね。給食では油で揚げられています。頭も骨も丸ごと食べることができます。よくかんで食べましょう。 		あさりなどの貝類には、うま味成分であるコハク酸がふくまれているので、料理に使うとおいしいですがとれます。今日は、クリーム煮に調理しました。				

3月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.7g

※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。





3月 献立予定表(後半)



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		17		18		19		20		21	
		エネルギー(kcal)		695		648		624		656	
		たんぱく質(g)		766		781		794		821	
		おもに体をつくる ものになるもの		③ぶたにく あつあげ みそ		③あつあげ みそ		③ぶたにく だいず		③とりにく	
おもに体のちようし をととのえるもの		1群 たんぱく質		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		④たら	
		2群 無機質		④わかめ しらすばし⑤ヨーグルト		③チーズ スキムミルク		③にんじん トマト		②ぎゅうにゅう	
		3群 カロテン		③にんじん さやいんげん		③にんじん はねぎ		③にんじん ブロccoli		③にんじん ブロccoli	
		4群 ビタミンC		③だいこん こんにやく しょうが		③にんじん には		④にんじん		③たまねぎ だいこん えのきたけ	
		5群 炭水化物		④しょうが		③だいこん しめじ ④キャベツ たまねぎ		③たまねぎ えだまめ にんにく		④にんじん	
おもにエネルギーの ものになるもの		6群 脂質		①こめ ③じゃがいも さとう		①こめ ③さつまいも		①こめ ③さつまいも		①コッペパン	
		調味料・その他		④さとう		④でんぶん ⑤さとう		③じゃがいも ④さとう でんぶん		④じゃがいも でんぶん	
		ぜひご家庭で!		④ごま ごまあぶら		④あぶら		④ごま あぶら		④カシューナッツ あぶら	
		メモ		③醤油 みりん④醤油 みりん		③鶏干しだし④酒 塩 こしょう 醤油		③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 鶏がらスープ 塩 こしょう④醤油 酢 塩		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④白ワイン 塩 カレー粉	
		卵・緑黄色野菜・いも		卵・緑黄色野菜・いも		豆・乳製品・種実		魚・淡色野菜・果物		卵・海藻・緑黄色野菜	
こんだて名 (はいぜん図)		24		3月		3月		3月		3月	
				わかめは、日本中で食べられている海藻のひとつです。わかめのぬめりは、アルギン酸という食物繊維のひとつです。今日は、カルシウムたっぷりのしらす干し・ごまと一緒に炒めました。ごはんにかけていただきます。		3月のそおgood給食に使用している曾於市産食材は…		ポークビーンズ		ポークビーンズ	
		エネルギー(kcal)		618		648		624		656	
		たんぱく質(g)		768		781		794		821	
		おもに体をつくる ものになるもの		③ぶたにく とうふ みそ		③あつあげ みそ		③ぶたにく だいず		③とりにく	
おもに体のちようし をととのえるもの		1群 たんぱく質		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		④たら	
		2群 無機質		③にんじん には		③にんじん はねぎ		③にんじん トマト		②ぎゅうにゅう	
		3群 カロテン		④にんじん		③にんじん には		③にんじん はねぎ		③にんじん ブロccoli	
		4群 ビタミンC		③たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく		③だいこん しめじ ④キャベツ たまねぎ		③たまねぎ えだまめ にんにく		④にんじん	
		5群 炭水化物		④しょうが		③だいこん しめじ ④キャベツ たまねぎ		③たまねぎ えだまめ にんにく		④にんじん	
おもにエネルギーの ものになるもの		6群 脂質		①こめ ③さとう でんぶん		①こめ ③さつまいも		①こめ ③さつまいも		①コッペパン	
		調味料・その他		④さとう		④でんぶん ⑤さとう		③じゃがいも ④さとう でんぶん		④じゃがいも でんぶん	
		ぜひご家庭で!		④ごま ごまあぶら		④あぶら		④ごま あぶら		④カシューナッツ あぶら	
		メモ		④ごま ごまあぶら		④あぶら		④ごま あぶら		④カシューナッツ あぶら	
		調味料・その他		③ケチャップ 醤油 トウバンジャン ④酢 醤油 塩		③鶏干しだし④酒 塩 こしょう 醤油		③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 鶏がらスープ 塩 こしょう④醤油 酢 塩		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④白ワイン 塩 カレー粉	
こんだて名 (はいぜん図)		24		3月		3月		3月		3月	
				わかめは、日本中で食べられている海藻のひとつです。わかめのぬめりは、アルギン酸という食物繊維のひとつです。今日は、カルシウムたっぷりのしらす干し・ごまと一緒に炒めました。ごはんにかけていただきます。		3月のそおgood給食に使用している曾於市産食材は…		ポークビーンズ		ポークビーンズ	
		エネルギー(kcal)		618		648		624		656	
		たんぱく質(g)		768		781		794		821	
		おもに体をつくる ものになるもの		③ぶたにく とうふ みそ		③あつあげ みそ		③ぶたにく だいず		③とりにく	
おもに体のちようし をととのえるもの		1群 たんぱく質		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		④たら	
		2群 無機質		③にんじん には		③にんじん はねぎ		③にんじん トマト		②ぎゅうにゅう	
		3群 カロテン		④にんじん		③にんじん には		③にんじん はねぎ		③にんじん ブロccoli	
		4群 ビタミンC		③たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく		③だいこん しめじ ④キャベツ たまねぎ		③たまねぎ えだまめ にんにく		④にんじん	
		5群 炭水化物		④しょうが		③だいこん しめじ ④キャベツ たまねぎ		③たまねぎ えだまめ にんにく		④にんじん	
おもにエネルギーの ものになるもの		6群 脂質		①こめ ③さとう でんぶん		①こめ ③さつまいも		①こめ ③さつまいも		①コッペパン	
		調味料・その他		④さとう		④でんぶん ⑤さとう		③じゃがいも ④さとう でんぶん		④じゃがいも でんぶん	
		ぜひご家庭で!		④ごま ごまあぶら		④あぶら		④ごま あぶら		④カシューナッツ あぶら	
		メモ		④ごま ごまあぶら		④あぶら		④ごま あぶら		④カシューナッツ あぶら	
		調味料・その他		③ケチャップ 醤油 トウバンジャン ④酢 醤油 塩		③鶏干しだし④酒 塩 こしょう 醤油		③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 鶏がらスープ 塩 こしょう④醤油 酢 塩		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④白ワイン 塩 カレー粉	

「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生ではできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

3月中旬に配布予定の「学校給食献立集」には、3学期の給食で実際に提供した献立の中から、ご家庭でも簡単に調理できるものを紹介しています。
地場産物を活用した減塩レシピも多数ありますので、春休みにご家庭でぜひお試しください。

